

Esquema recomendado de administración de vitaminas tras baipás gástrico

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____

Comida/ refrigerio	Hora	Esquema de administración de vitaminas
Desayuno	_____ : _____	Una cápsula de Celebrate Multivitamin + comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Almuerzo	_____ : _____	(Todos) Una cápsula de Celebrate Multivitamin (Solo para mujeres) <input type="checkbox"/> Comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Cena	_____ : _____	Una cápsula de Celebrate Multivitamin + comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Hora de acostarse	_____ : _____	Comprimido de hierro + vitamina C de 60 mg <input type="checkbox"/> Cinco días a la semana (hombres y mujeres posmenopáusicas) Comprimido de hierro + vitamina C de 60 mg <input type="checkbox"/> Siete días a la semana (mujeres con capacidad reproductiva) No tome hierro si en las dos horas anteriores ingirió productos lácteos, tomó suplementos de calcio, o bebió té o café.
Vitamina B12		<input type="checkbox"/> Comprimido de vitamina B12 de 1000 mcg (sublingual) cada _____ (día de la semana) <input type="checkbox"/> Inyección intramuscular de vitamina B12 de 1000 mcg una vez al mes
Otro		
Proteínas necesarias		_____ g de proteína por día = _____ batido(s) de proteína por día
Calorías necesarias		600 a 800 calorías diarias = su objetivo después de un mes de la operación

Firma del médico _____ Fecha _____